

【编者的话】

3 月 18 日，南京女孩“走饭”自杀。她人生的最后一条微博是这样写的：“我有抑郁症，所以就去死一死，没什么重要的原因，大家不必在意我的离开。拜拜啦。”

“走饭”姑娘的离开，使得越来越多的人开始关注到“抑郁症”的存在。在中国，抑郁症带来的问题并不少见，患者轻则情绪低落，重则自杀、杀人。早在 2007 年，中国的抑郁症患者就已达到了 3000 万，换句话说，差不多每 50 个人中就有一个人患有抑郁症。与其流行程度形成反差的，是医疗条件的缺乏，以及社会正视与关怀的不够。当下中国的抑郁症治疗环境究

竟如何？抑郁症可以治愈吗？如果身边有身患抑郁症的朋友，应该怎么帮助他们？本期周刊，关注你我身边的抑郁症。

开篇的几则文章会为你介绍抑郁症在中国的现状。闾丘露薇通过采访抑郁症患者和心理咨询师，发现需要社会理解与包容的患者，面对的却是媒体的淡漠和公众的偏见，而中国不规范的心理咨询行业不能为患者提供足够的医疗服务。卫毅则指出，在中国，抑郁症的确被长期忽视，不过令人欣慰的是，医疗领域和抑郁症患者的观念正往有利于治疗的方向转变。他也呼吁社会正视抑郁症，就像文中的邸医生所说，抑郁症就是“精神科的感冒”，“我们不要歧视抑郁症患者”，同时患者也要去医院认真接受治疗。

抑郁症又名重症心境障碍，主要分为单极抑郁症和双极抑郁症，其中“约有 5%的抑郁症人群会发展成重症抑郁症”。这些不同类别的抑郁症有哪些症状？什么是抑郁症的发生机制？抑郁症的治疗手段有哪些？你可以通过影歌的文章《关于抑郁症的种种》一探究竟。而扩展阅读中的香港“忧郁小王子”网站将为你介绍抑郁症的基本资料，解答关于抑郁症的常见问题。扩展阅读中的另一篇文章《抑郁，流行的不见得都是病》则会剖析假性抑郁症，提醒人们甄别真假抑郁症。

抑郁症能完全治愈吗？怎样帮助身边有抑郁症的朋友？Dan Li 在文中介绍了她在美国接受心理和药物治疗的经验，建议患者及时寻找专业帮助，积极接受治疗，多与人接触，并常锻炼身体。zplzpl 则告诉我们，帮助身边患有抑郁症的朋友，我们需要对抑郁症有基本的了解，倾听他们的诉说，时刻保持对抑郁自杀的敏感，激发他们的内在力量和价值感，并照顾因抑郁自杀者的亲朋好友的情绪。

最后，如果你对这个话题有进一步了解的兴趣，我们会为你推荐三本与抑郁症有关的书。阅读《遣悲怀》，让陈嫣婧终于明白“表面看不出一点悲伤的骆以军为什么会不止一次患上忧郁症，因为他正在做一件十分危险的事情，通过写作无限切近生命的绝对现实，这会是多么可怕的体验啊！”崔永元则分享了他的抑郁经历和对抑郁症的看法，以此作序推荐《我的抑郁症》。在《驯服抑郁的黑狗：我的那条叫做“抑郁症”的黑狗》一书中，你会读到抑郁症患者马修的自白，和他的妻子用爱帮助他走出抑郁的温暖故事。

1510 周刊由「我在中国」（Co-China）论坛志愿者团队制作，每周出版一期，通过网络发布，所有非一五一十部落的文章均经过作者或首发媒体的授权，期待大家的关注和建议。



目录



在 Facebook 分享本期周刊

在 Twitter 分享本期周刊

在饭否分享本期周刊

在新浪微博分享本期周刊

在网易微博分享本期周刊

在腾讯微博分享本期周刊

在搜狐微博分享本期周刊

在人人网分享本期周刊

在豆瓣分享本期周刊



【看】

8-1 闾丘露薇：两谈抑郁症



“‘因为抑郁症患者，听到别人那种鼓励的话，其实更加孤独和痛苦。’坐在一边的她，开始告诉我她所遇到的人，从家人，到朋友，还有媒体，总是不停地用励志或者是激将法，希望鼓起她的生活勇气。‘但是，这是没有用的，抑郁症需要治疗，需要社会的理解和包容。’”

一、关注抑郁症

因为关于北大会商问题的讨论，让我开始关注抑郁症这个问题。

对于不少大学来说，往往非常担心，学生因为种种原因而想不开走上绝路，虽然学生自杀的新闻通常处理得比较低调，但是这又是一个存在的现实问题。这也是一些北大学生支持会商制度的一个原因，因为他们看到身边有一些同学情绪出现低落或者波动，他们相信，对于这些学生如果能够提供帮助的话，应该可以防止他们走上极端。

一位曾经患有抑郁症的北大学生写信给我，这名学生之前一直在服用药物，去年底的时候，学校指派专门的老师和他接触，结果他发现，和他接触的老师，对于抑郁症并不了解，也因此这样的帮扶对他来说没有任何的作用，甚至到最后，反而是他们这些患上了抑郁症的学生，提供了不少专业的资料给这名老师参考。

这名学生是幸运的，因为在之后他依靠自己，停用了药物，而作为一个过来人，他觉得，校园内的抑郁症问题也好，或者其它的心理疾病问题也好，都不是被会商的理由，对于这些学生来说，更需要的是专业的心理治疗服务，而这些，正是学校、乃至中国社会所缺乏的。

中国到底有多少抑郁症患者？只找到了 07 年的官方媒体公布的数字，大约三千万。在 09 年上半年一项最新发表的全球性医学研究指出，世界各地每年约有 100 万人自杀身亡，其中 30%来自中国。自杀已经成为中国 15 岁到 34 岁的青壮年人群的首位死因，而在这些自杀的人群当中，患有抑郁症的占了百分之六十到七十。

查找了许多和抑郁症相关的中国媒体的报道，发现虽然没有一个确切的数字，但都指出了这样的一个事实，那就是发病率在逐年升高，但是有机会得到专业治疗的患者比例却非常低，有的报道指，只有百分之二。

这是让人担心的问题，因为作为一种疾病，如果没有专业治疗，很难想象依靠非专业人士的好心帮扶，可以彻底治愈这样的疾病。上面说的那位北大学生之所以幸运，在于他自己的努力，还有他很幸运地遇到一些让他能够茅塞顿开的朋友。

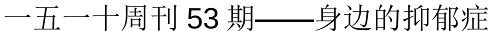
但是不是所有人都可以这样幸运。

很凑巧的，就在接到这位北大学生的信之前，我一直在网上和另外一名抑郁症患者联系，他曾经在一家跨国公司工作，因为患上了抑郁症而被炒了鱿鱼，虽然他把这家公司告上了法庭，也打赢了官司，但是他的生活却再也回不去从前。他给我写信，是感叹于这个社会对于抑郁症缺乏了解，也因此对于抑郁症患者容易产生偏见，以及排斥。从他的信里面，我能够感受到的，是他的那种孤独和消沉。

上海交通大学医学院曾经对新闻报道进行过调查，发现媒体对于像癌症这样的患者，总是能够用同情的姿态，赞扬他们和病魔斗争的坚强，但是对精神病患者通常显得淡漠，回避甚至是嘲笑，根据他们的统计，差不多百分之四十的报道，把精神病和犯罪，危险联系在一起。但是专家指出，大量的医学研究结果显示，精神病人并不比一般人群更具有暴力倾向，实际上，他们更容易成为暴力的受害者。这让我想起这名抑郁症患者向我描述的接受治疗的过程，我终于能够理解，他所形容的、身体遭到禁锢的那种痛苦，而这种痛苦，很少有人想过，要去设身处地地为这些患者着想。

除了媒体，当然还有公众。对于精神疾病的偏见，在于常识的缺乏，以及太多人的讳忌莫深。还好，越来越多的名人愿意公开谈论抑郁症，相信会让公众的偏见和恐惧慢慢消除。但是除了需要这样的环境，更重要的，还是足够的医疗服务，这样才能够让这些患者不错过治疗的最佳时机，因为精神疾病，只要及早治疗，大多数是可以完全康复的。





二、再谈抑郁症

几个月前，在这个专栏里面，我谈论过中国的抑郁症问题，几个月之后，我有机会和两名抑郁症患者面对面坐在上海的一家餐厅里面。

我们是透过网络认识的，其中一名患者，在我们透过网络联系的几个月时间里面，自杀过一次，幸好被救了下来，这已经是他在这两年，第三次尝试自杀。坐在餐厅里面，他一直低着头和我说话，他的话很多，思维也算是清晰，但是可以感觉到他的一种偏执，对于他相信的东西。

能够把他约出来，其实多亏另外的那名患者，其实她已经处于康复阶段。就在他尝试自杀的消息透过网络传播之后，她去医院看他，在他回到家之后，她去看他，把他带了出来，剪了头发，还去喝了咖啡。

“那天我走在浦东的街头，看着身边的行人，我想，这不就是我想要的正常人的生活吗？”说起那天，他感慨万千。

“为什么她能够说服你走出家门？”我很好奇，因为在网络上，我们的沟通并不顺畅，每次如果我给他一些鼓励的话，就能够明显地感觉，这些话，在拉大我和他之间的距离。

“因为她也是患者，她明白抑郁症的痛苦。”

“因为抑郁症患者，听到别人那种鼓励的话，其实更加孤独和痛苦。”坐在一边的她，开始告诉我她所遇到的人，从家人，到朋友，还有媒体，总是不停地用励志或者是激将法，希望鼓起她的生活勇气。“但是，这是没有用的，抑郁症需要治疗，需要社会的理解和包容。”

我见到了她的心理咨询师，事实上，中国的心理咨询行业并不规范，就在前些天，这名咨询师给我发来了一封邮件，是在上海发生的一宗新闻，一名病人在接受治疗的过程中，突然跳楼自杀，而这家心理咨询机构就开设在民居里面，并且没有注册。除了没有注册，在收费上也很混乱，从每小时的几百到上千，很多有意寻求心理咨询帮助的抑郁症患者，往往要经历一个漫长的、寻找恰当的治疗师的过程。而心理咨询的费用，因为不包括在医疗保险里面，并不是所有患者都可以承受。

“而且有的心理治疗师，为了自己的收入，会拖延转介抑郁症患者精神科。”一名精神科医生告诉我，事实上，抑郁症患者，需要药物治疗。



国外的抑郁症确诊率可以达到百分之五十，但是在中国只有百分之六，上海的比例要高一些，有百分之二十，这是因为上海居民对于抑郁症的认知程度相对比较高，因此会比较主动地求医，而事实上，在中国，贫困以及农村地区的抑郁症比例更高，成为自杀的最主要原因之一。

“但是中国的精神科医生人数并不足够。”作为从业人员之一，这名医生认为，因为认为精神科没有前途，不被重视，影响了医科学生发展这个专业的意愿，而且还有一个很重要的因素：人们一想到要去看精神科，从心理上难以接受。

当我们走出精神病医院的时候，和我一起进去的同伴松了一口气：“这辈子再也不要来这个地方。”

不管我怎样解释，他还是不能够接受一点，那就是一部分抑郁症患者是天生的，甚至还有遗传的因素。

也因为这样，我总是对那些患者抱着一种同理心，也许是出于一种其实还是很自私的理由，因为说不定有一天，我自己，或者我认识的人，也可能会成为一名抑郁症患者。就好像感冒一样，谁知道呢？

（闾丘露薇：凤凰卫视记者。原文链接：
http://blog.sina.com.cn/s/blog_46e9d5da01017f82.html，
http://blog.sina.com.cn/s/blog_46e9d5da0102drck.html）

【返回目录】

8-2 卫毅：像感冒一样的抑郁症

“我们把抑郁症称为’精神科的感冒’。一是感冒人人会得，谁都有可能得抑郁症，我们不要歧视抑郁症患者；二是感冒好治，抑郁症也好治，大多数抑郁症只需要看门诊就行了，只要你认真治疗不会有大问题。感冒不好好治疗会得肺炎死掉，抑郁症不好好治也会自杀死亡。”

坐在北京回龙观医院病床上的韩仁（化名）说话时一直都面带微笑，语言不乏幽默感。他的颈动脉处的皮肤有两道发红的伤痕，不深。这是他几天前在家中用菜刀抹的，菜刀不够锋利。韩仁是河北某县医院的副院长，从医多年，深知刀锋从颈动脉处切下去，能以最快的速度了结自己。他是病了，抑郁症在他身上已经不是第一次发作。这一次，他想到了——死。

北京回龙观医院是精神病专科医院，该院的抑郁症科主任邸晓兰已经见过无数在施行自杀行为之后被送到这里的抑郁症病人。

北京地区 2003 年通过对 9000 人进行的抑郁症调查表明，社区 15 岁以上人群终身患病率为 6.87％，调查时的患病率为 3.31％， 以此推算，北京地区现患人数可达 30 万。其中令人惊心的数字是，这些抑郁症病人自杀死亡的比例达到了 15%。

从全国范围来看，我国目前抑郁症患者达 3000 万。到 2020 年，就疾病负担（GBD）而言，抑郁症将成为中国继心脏血管病后的第二大疾病。全世界的抑郁症患者数目则超过两亿。因抑郁症的各种消耗，全世界每年损失 2%-5%的产值。全球处方量最多的 10 种药品中，抗抑郁药占了 3 种。

被忽视的抑郁症

抑郁症在中国是被长期忽视的。邸晓兰 1983 年从北京医科大学（现北京大学医学部）毕业之后进入精神病专科医院——北京安定医院工作。在那个时候，精神病医院被叫做精神分裂症医院，医生被叫做“奋乃静医生”。“因为几乎所有的精神病院的病人都被诊断成精神分裂

症，奋乃静是治疗精神分裂症的常用药。”邸晓兰当时感到稍许失落，觉得这样的诊断也太简单了，不能体现自己的价值。

1985 年，邸晓兰到北京友谊医院进修神经内科。在那里，许多来看病的人有睡不好、烦躁、精神不集中等等症状，常会被诊断为神经衰弱。“现在看来，许多都应是抑郁症，属于精神疾病，而不是神经疾病。”

即便是今天，怀疑自己有精神疾病的人们大都选择到综合医院看病，去精神病院看病会被认为是一件令人羞耻的事情。

令邸晓兰印象深刻的是，当时有一位女士多次去友谊医院看病，说她睡不着、头疼、眼睛发花。医生给她做了多次检查，但每次检查结果都是——没有任何问题。

此女士还是坚持来医院，说，我身体不舒服怎么会没有问题呢？邸晓兰在一旁听着，觉得这大概是精神疾病的问题，就说了一句，要不到安定医院看看病去？邸晓兰的话刚一出口，这个女的就急了，一拍桌子就说，你说我是精神病，你说我是疯子？“她非得让我和她见院长去，说我侮辱她，差点弄出医疗纠纷。”

这位女士患的其实是抑郁症，抑郁症属于精神疾病，但很多人会把精神疾病等同于精神分裂症，然后进一步等同于疯子。

在很长的年代里，许多人都没意识到心情不好是个病。很多人认为心情不好是意志不够坚定。“曾经还有一说，认为情绪低落是思想不红，带有政治色彩。”邸晓兰回忆，“文革”时，精神病院的病人出操的时候都得亢奋地喊口号：我们都是分裂症，天天都吃奋乃静。

观念的转变

改革开放以后，医学界的国际交流多了，医疗领域的一些观念也开始改变。包括对抑郁症的认识。

安定医院精神病专家姜佐宁是邸晓兰的一位导师。他曾到国外进修，对比国外的一些精神病院的情况，他发现，“怎么我们医院 95%都是精神分裂症啊。”而在国外的精神病院，精神分裂症患者的比例并不是很高。在一段时间里，姜佐宁每周把住院的几十个病人进行重新诊

断。通过国外的诊断方法得出的结果是，病人中有 15%的人其实是情感障碍性疾病，而不是精神分裂症。抑郁症就是一种普遍的情感障碍性疾病。

“在上世纪 80 年代以前，我国精神病学界对抑郁症诊断概念狭窄，诊断率非常低。”邸晓兰说。

1993 年，WHO 的多中心合作研究显示，15 个不同国家或地区的内科医生对抑郁症的识别率平均为 55.6%，当年，中国上海的医院内科对抑郁症的识别率仅为 21%。

目前，全国地市级以上医院对抑郁症的识别率不到 20%；现有的抑郁症患者中，只有不到 1/10 的患者接受了相关的正规药物治疗；有 62%的患者在出现抑郁症症状后从未就医。世界精神卫生联合会的统计表明，69%被确诊的患者就医时主诉是不明原因的躯体症状。

大多数抑郁症病人在第一次发病的时候并不知道自己得的是抑郁症，“首次发病就能来到我们医生面前的病人少之又少。”邸晓兰无奈地苦笑一下。

2002 年 4 月，《中国精神卫生工作计划（2002~2010）》将抑郁症作为重点精神疾病，提出的要求是：到 2005 年，地市级及以上综合性医院抑郁症识别率达到 40%，县级综合性医院达到 30%；2010 年分别达到 60%、50%。到 2005 年，抑郁患者接受治疗的比例在现有基础上提高 60%；到 2010 年，提高 120%。

正视抑郁症

“抑郁症病人对自我的评价往往不高，觉得活着没什么价值，痛苦地活着对家人是拖累，所以他们想到了去死。”邸晓兰说，“80%的抑郁症患者都有过自杀的念头。”

提到抑郁症，邸晓兰说崔永元是抑郁症的“免费代言人”。“小崔这么一个聪明人都承认自己抑郁了，真棒，这能让更多的人了解什么是抑郁症。”

美国心理学家史培勒曾说：“这种病（抑郁症）往往袭击那些最有抱负、最有创意、工作最认真的人。”邸晓兰认为，这句话虽然在一定程度上被人们所认同，但患上抑郁症是不分阶级、地位和财富多寡的。

在一次关于抑郁症的咨询会上，一位上了年纪的女士走到邸晓兰身边，说她患有抑郁症，想咨询一下。与这位女士同来的伙伴说，她哪有什么抑郁症啊。然后列举出这位女士的爱人是什么干部，她的两个儿子在国外挣多少钱，她家有怎样的洋房和汽车……在这位同伴看来，这么好的条件，怎么会抑郁呢？像她这样的家庭，压根没有权利痛苦。“我的痛苦你们知道吗？”那位老太太很无奈。

邸晓兰介绍，从概率上来说，是一定会有人得抑郁症的，抑郁症有生理学的基础。“抑郁症不是遗传病，但是有遗传的倾向，有家族聚集性。”

“除去生理原因外，确实跟社会的压力有关系的。”这些年，大学生因为抑郁症而自杀的现象频繁出现，邸晓兰曾经多次到高校举办关于抑郁症的讲座。“大学生是我们关注的重要人群。”

对于抑郁症，邸晓兰觉得应该这样对待：“我们把抑郁症称为‘精神科的感冒’。一是感冒人人会得，谁都有可能得抑郁症，我们不要歧视抑郁症患者；二是感冒好治，抑郁症也好治，大多数抑郁症只需要看门诊就行了，只要你认真治疗不会有大问题。感冒不好好治疗会得肺炎死掉，抑郁症不好好治也会自杀死亡。”

邸晓兰去查看病人的时候，王英（化名）正在病房看她和伙伴们的合影。王英是奥运会的志愿者，这次抑郁症发作的当天晚上她还和伙伴们执勤，她觉得自己可能又犯病了，就自己上医院去了，如同邸晓兰说的那样，王英觉得自己像是去看了一次感冒。

（卫毅：南方人物周刊驻京记者。原文链接：http://www.infzm.com/content/19365/0）

扩展阅读

中国新闻周刊李杨、庄芳芳：《抑郁流行》
http://newsweek.inewsweek.cn/magazine.php?id=4066&page=1

【返回目录】

【探】

8-3 李世佳：抑郁症的种种

“重症抑郁症的主要症状是情绪低落，对所有活动都不感兴趣或没有兴趣（anhedonia）。在不发生特别伤心事件的情况下，每天都出现上述症状，并至少持续 2 周。除此之外（诊断至少要包含以下 3 个）：食欲不振，消瘦或食欲异常增加；失眠或嗜睡；极度疲倦；意识运动迟缓；感到周围一切都没有价值或有罪恶感；难于集中注意力；反复想到死亡。”



一、抑郁症的症状和分类

抑郁症又称作重症心境障碍（Major Mood Disorders），主要分为两种类型——单极抑郁症（Unipolar depression，即抑郁症）和双极抑郁症（Bipolar depression，即躁狂症）。约有 5%的抑郁症人群会发展成重症抑郁症（Major depression），它常常在没有任何预兆的情况下突然发病。若不经治疗，此病可持续 4-12 个月。在美国每年超过 3 万人自杀，抑郁症被认为是促使自杀的主要原因。约有 20%的人在一生中曾经因重症抑郁而无法工作。

重症抑郁症的主要症状是情绪低落，对所有活动都不感兴趣或没有兴趣（anhedonia）。在不发生特别伤心事件的情况下，每天都出现上述症状，并至少持续 2 周。除此之外（诊断至少要包含以下 3 个）：食欲不振，消瘦或食欲异常增加；失眠或嗜睡；极度疲倦；意识运动迟缓；感到周围一切都没有价值或有罪恶感；难于集中注意力；反复想到死亡。报告表示，女性患者人数是男性患者的两倍以上。

25%的重症抑郁症患者同时还患有躁狂症。特点是反复发作的躁狂状态或躁狂与抑郁交替发作。表现为持续反复的情绪高涨、夸夸其谈或易被激怒。除此之外：过分的自我评价或夸大；对睡眠的需求下降；言语增多或主观感觉思维奔逸（影歌注：此为书上原话，不过这个思

维奔逸怎么看都不像是病症啊 orz）；易分心；目标指向性活动增加；判断能力下降。同时患者会无忧无虑地狂欢，行为唐突或抑制能力下降，比如出现性滥交及其他不计后果的行为。报告显示女性与男性患病率均等。该病极易复发。（有研究表示很多艺术家也都患有不同程度的躁狂症，他们在发病期间的作品往往是最有创造性的。）

单极和双极抑郁症具有很高的遗传倾向（genetic predisposition），患者的直系亲属（first-degree relatives）具有很高的发病率。同时研究证明病人的同卵双胞胎发病率为 80%，异卵双胞胎发病率则只有 10%。重症抑郁症很可能是一种多基因遗传病（polygenic），第 18 条染色体上的一个基因位点（18q22-23）很可能与此相关。但是非基因因素同样非常重要：例如长期的不断增长的压力。

大脑研究显示，一些抑郁症病人在大脑的前额叶皮质腹部区（prefrontal cortex ventral）到胼胝体膝部区（genu of the corpus collosum）有明显的功能性异常。相关研究也显示，如果这一区域发生了损伤，会直接危害到做出明智理性决定的能力。

二、关于抑郁症发生机制的假说

关于抑郁症发生机制的几种假说，比较被公认的有单胺假说和素质-应激假说。

单胺假说源于 20 世纪 60 年代的一系列药物研究。偶然情况下，研究者发现几种作用于中枢神经递质系统的药物同时也会使患者产生抑郁样症状或有抗抑郁作用，例如利血平（Peserpine，治疗高血压，但是 20%服用者会产生精神抑郁）和异烟肼（Isoniazid，治疗肺结核，最早发现的抗抑郁药物之一）。这些药物对单胺氧化酶（monoamine oxidase, MAO）有抑制作用，而这些酶可以分解儿茶酚胺和 5-羟色胺。所以，抑郁症很可能由中枢弥散性调制系统异常引起。

单胺假说提出：心境（mood）与脑内单胺类神经递质（主要是去甲肾上腺素和/或 5-羟色胺的释放水平密切相关）。主要依据是现在用于抑郁症治疗的药物，大多可以促进中枢 5-羟色胺和/或去甲肾上腺素突触的传递（例如丙咪嗪（Imipramine））。

但单胺假说也存在着一些问题，例如临床观察显示药物的抗抑郁作用都在用药后数周才能表现出来，但对于突触传递的作用却在用药后立即出现，说明改变单胺释放水平并不能马上缓

解可见的抑郁症症状。而同时可卡因等一些可以显著提高突触间隙去甲肾上腺浓度的药物并没有抗抑郁作用，说明抑郁症的产生并不仅仅单纯是单胺释放量减少的结果。于是新的假说提出，单胺类抗抑郁药实际上是通过影响脑的长期适应性变化而减轻抑郁症状。

（影歌注：简单来说，就是说重症抑郁症患者脑中必然产生了神经递质网络的失衡。但是这种失衡到底是原因还是结果，目前却没有定论。是先有大脑结构性的变化影响了大脑的功能，于是导致了神经递质网络的失衡，还是神经递质网络的失衡导致了大脑的结构性变化进而影响大脑的功能，或者兼而有之，这些都是目前关于抑郁症机理研究的热点问题。当然患者是不在乎这些的，只要药物有用就行；而事实上最早的药物研究也很像是瞎猫撞上死耗子，发现药物有效就立即投入使用，至于机理则慢慢再研究。从救人的方面来说，这样并没有任何错误。当然如果能搞清楚机理，发现致病的根本原因，找到正中靶心的源头，就能更好地治病救人——这就是现在科学界在努力的方向。）

素质-应激假说提出，由于心境障碍具有家族性，而且某些基因很容易导致这种类型的精神疾病。对某一疾病的易感性在医学上叫做素质（Diathesis）。童年早期所经历的过分溺爱或缺乏关心以及其他生活应激，也是造成其成年时心境障碍的重要原因。一个非常重要的神经结构复合体在其中起到了关键性作用，它就是 HPA 轴（下丘脑-垂体-肾上腺轴，The hypothalamic-pituitary-adrenal axis）。HPA 轴是遗传和环境共同作用，并导致心境障碍的关键部位。外界刺激（stressor）发生之后，HPA 轴主要负责对于外部刺激的反应，并通过释放一系列激素（如促皮质激素释放激素(CRH)，促肾上腺皮质激素(ACTH)和皮质醇(cortisol)）来完成对该刺激源的战或逃（fight-or-flight）的生理应对反应。大脑的两个很重要结构——杏仁核（amygdala）和海马体（hippocampus）一正一反地对 HPA 系统和应激反应进行调节。

一系列关于母爱剥夺和关键期的动物实验支持着这个假说。接受母爱关怀的大鼠，其幼年期海马有较多的糖皮质激素受体表达，而下丘脑的 CRH 较少，到成年这些大鼠较少发生焦虑。这种母爱关怀的影响可以通过对幼鼠的触觉刺激而得到代偿。触觉刺激可以激活投射至海马的上行性 5-羟色胺通路，而 5-羟色胺可以引起糖皮质激素受体基因表达的持续增加。较多数量的糖皮质激素使动物在成年期更容易应付应激状态。但这种影响仅仅发生在成长的关键期。

皮质醇可通过激活海马糖皮质激素受体对 HPA 轴产生抑制作用。对于抑郁症病人，这种负反馈受到了破坏，因此 HPA 功能过度活动。通过腰椎穿刺发现，抑郁症病人脑脊液中 CRH 的含量也高于其他精神疾病患者和正常人。抑郁症病人有显著的 CRH 过度分泌和 CRH 基因表达的增加。

（影歌注：简单来说，这种假说认为和应激反应有关的激素才是最主要因素，单胺类神经递质只是一个间接因素。通俗一点理解，也就是维持大脑情绪稳态的这种激素有一个平衡的阈值，当大量外界刺激超过了 HPA 轴的调节能力，于是大量激素积累直到超过这个阈值，就会发生抑郁症。（神经递质很有可能是通过改变海马体的负反馈能力来影响这一结构的。）关键期的母爱或其他正调节因子很有可能增加了这种激素的阈值，进而增强了 HPA 轴的这种调节能力，于是乎增强了对于外界刺激的反应能力，使得动物实验中的实验体不易患抑郁症。）

三、抑郁症的治疗手段

目前主要有以下五种治疗手段：

1、精神疗法（psychotherapy）

心理疗法主要是通过建立认知性的新皮层环路并以其来控制异常神经环路的活动，比如希望疗法、遗忘疗法等。好处是环保无副作用，坏处是疗效太慢，而且不适用于很多重症抑郁症患者。

2、电痉挛疗法 （electroconvulsive）

局部电刺激诱发颞叶的癫痫发作样活动，但必须对病人实施麻醉和肌肉松弛，以防止治疗过程中肌肉的剧烈活动。机理是影响海马，而海马调节激素 CRH 和 HPA 轴。好处是起效快，有时在第一个疗程就能见效。副作用是丧失记忆，通常影响到治疗之时起到半年前这段时间发生的记忆事件；此外还可影响新信息的存储。

3、抗抑郁药物（antidepressant drugs）

目前主要有 4 类药物：

三环类制剂，如丙咪嗪（Imipramine）和阿米替林（Amitriptyline），抑制去甲肾上腺素和 5-HT 的重摄取

SSRI（选择性 5-羟色胺再吸收抑制剂，selective serotonin reuptake inhibitor），只作用于 5-HT 神经元的末梢，如氟西汀（Fluoxetine）

去甲肾上腺素重摄取抑制剂，如瑞波西汀（Reboxetine）

MAO 抑制剂，如苯乙肼 (phenelxine)和异卡波肼（Isocarboxazid），可减少 5-HT 和去甲肾上腺素的酶解。

4、情绪稳定剂锂制剂（Lithium）

锂是最常用的情绪稳定剂，反复服用锂可促进神经末梢重摄取谷氨酸，降低谷氨酸受体的功能，并减弱由于谷氨酸与其受体结合所激活的细胞内信号的级联反应。

5、抗惊厥剂（Anticonvulsant）

抗惊厥和电压敏感性离子通道拮抗剂类情绪稳定剂的作用是减少谷氨酸的释放，降低突触后兴奋性并阻止谷氨酸受体下游的细胞内信号转导。

情绪稳定剂可能改善与谷氨酸能活动过度有关的认知缺陷和情感障碍。

（李世佳，网名影歌，德国奥尔登堡大学学习与记忆研究博士生。原文链接：http://www.guokr.com/post/122013/）

扩展阅读

展览馆：http://www.depression.edu.hk/gb/content/p2.php

想知门：http://www.depression.edu.hk/gb/content/p9.php

蓝枫：《抑郁，流行的不见得都是病》http://songshuhui.net/archives/37716

【返回目录】

【解】

8-4 Dan Li：抑郁症能完全治愈吗？有哪些有效方法？

“我在确诊抑郁的时候，给所有亲密的朋友发了一封邮件告知他们我的病情，他们非常理解，经常邀我散步或者聊天。我不主张向真正关心你的人隐瞒病情，因为隐瞒本身会加重你的负疚感和心理负担，同时也剥夺了他们关心照顾你的机会。 ”



首先需要声明的是，我没有接受过专业的心理健康训练，我的回答都是基于自己对抗重症抑郁症（Major Depression）两年多以来的经验。如果你发觉自己有抑郁倾向，并且已经影响到了正常的生活和工作，请尽快向专业人士求助。其次，我是在美国接受的心理和药物治疗，有些具体经验可能和国内的情况不同，但道理是一样的。

从我接受治疗开始，心理医生就一直强调，抑郁症是可以治疗（treatable）并且也可治愈的（curable）。尽管有些人一生中会多次复发，但也有相当一部分人只会有一次发病。当然，研究显示有抑郁症病史的人复发的几率高于没有病史的人首发的几率，所以抑郁症患者在治愈后还是要密切关注自己的心理健康，防止复发。

现在来讲讲我的体会吧。

最重要的一点是，及时寻求专业帮助。网上关于抑郁症自我诊断的信息很多，如果你发现自己具备九大症状中的五项或以上并且持续两周，就可能患上了抑郁症。抑郁的人常常不会意识到自身的症状，如果你发现身边的人有抑郁的倾向，请务必提醒他们及时求医。我就是出现了所有症状三个月还不自知，直到生活严重受阻才在朋友提醒下去学校的心理咨询中心就诊。

第二，积极治疗。虽然抑郁症发作大多在一段时间内可以自愈，但是有些可能会发展为慢性，所以治疗还是非常重要的。治疗主要分两大类，心理辅导和药物治疗。我曾经参与过密集的认知行为疗法（CBT, Cognitive Behavioral Therapy）和辨证行为疗法（Dialectical behavior

therapy）。CBT 是美国治疗抑郁症的主要治疗手段，在临床上证明是最有效的。如果是参加 CBT 小组，形式上跟电影 fight club 里表现的挺像，一群人坐在一起围成一圈讨论。我还接受每周一次的 CBT 个人心理辅导。心理辅导并不只是和心理医生聊天，它也是一个学习和自我发现的过程。心理医生会教你如何识别认知歪曲（cognitive distortion），并学习用更为理性的思维替代非理性的思维。这是一个长期的过程，需要耐心和不断的练习。

至于药物，很多人，包括我自己，多少都有抵触。但就我的经历而言，抗抑郁药是有效的。我说的有效，不是说药物可以让抑郁的人快乐起来，而是它可以缓解你的症状，让你的情绪不要停留在谷底，从而让你有精力逐步恢复正常的生活。打个比喻，如果抑郁等同于困在深井，抗抑郁药的作用就是帮助把你的头抬出水面，让你有喘息之机，同时积聚力量，自己或在别人的帮助下从井中出来。当然，寻找对自己有效的药物常常要碰运气，因为每个人对药物的反应都不一样。大部分抗抑郁药要长达六周才能开始起效，所以可能你等了六周才发现这个药物不适合自己，然后换药，又要等六周。我比较幸运，试到第二种就发现了适合自己的药物。

药物多少会有副作用，但你的身体适应了之后副作用通常会逐渐消失。至于何时停药，你需要和医生商榷，千万不要自己停药！大部分在美国的抗抑郁药都有黑框警告（Black box warning），表示可能有极强的不良反应，尤其是对于青少年，抗抑郁药可能会引发自杀，原因恰恰是与抗抑郁药的功效有关。极度抑郁的人往往什么事情都不想做，也不能做，这种情况反而抑制了自杀的可能，而抗抑郁药可能提升情绪和身体机能到让抑郁者有力气将自杀倾向转化为行动，所以在药物开始生效的时候，反而是最危险的，需要医生的密切监控。

第三，多与他人接触。对于抑郁的人来说，最想做的事情就是一个人呆着，害怕见人，害怕和人交谈。人是社会性的动物，回避社交活动是抑郁的一个症状。我的应对是，强迫自己与他人接触。从你最能接受的人和方式开始。如果害怕朋友的关心询问，可以尝试和邻居聊聊天气。如果害怕与人面对面交流，可以尝试电话或短信。不要一开始就跑去参加一个大 party，把自己置于崩溃的边缘。总之，强迫自己但不要 push too hard，给自己一个适应的过程。慢慢的你就会发现和人接触没有那么可怕。我在确诊抑郁的时候，给所有亲密的朋友发了一封邮件告知他们我的病情，他们非常理解，经常邀我散步或者聊天。我不主张向真正关心你的人隐瞒病情，因为隐瞒本身会加重你的负疚感和心理负担，同时也剥夺了他们关心照顾你的机会。

第四，锻炼身体。抑郁的时候常常连起床的力气都没有，何谈锻炼？我一开始也是这么想，被朋友拖去健身房之后才意识到锻炼的好处：增强食欲，改善睡眠，提升心情……运动中释放的脑内啡（endorphin）很有用！抑郁之后还发掘了一个新的爱好：攀岩。攀岩让我暂时

忘却烦恼，我跟心理医生形容攀岩是“动态的冥想”（dynamic meditation）。如果你一开始不能参加比较剧烈的运动，散步是一个不错的选择。对于抑郁的人来说，定期到户外活动，呼吸新鲜空气非常重要。

总而言之，对待抑郁，你可以有两种选择：do nothing or do something。两者的区别是，选择后者你一定不会后悔。在最抑郁的时候，记得不断提醒自己：天助自助者（God helps those who help themselves）。希望你早日走出抑郁！

（Dan Li：美国西北大学传播学院博士生。原文链接：http://www.zhihu.com/question/19571126/answer/12499456）

【返回目录】

8-5 zplzpl：如果身边有抑郁症的朋友，怎么才能有效地帮助他们？

“很多时候，抑郁的人是在尝试过许多方法无果、看不到未来的丝毫希望、看不到自己存在的价值时才会最终选择自杀。所以，去体会、并认可他们在整个过程中做出的努力，去询问他在对抗抑郁过程中的经验和教训……都有可能会唤回他的求生意志、对生命的留恋和对未来自己可能能走出困境的希望。”



一、对抑郁症要有基本的了解

可能会有很多人觉得跟有抑郁倾向的人在一起很累，甚至会觉得他们是没事找事，自寻烦恼。这个很正常，就像一般而言，在雨雪天坐在有暖气的房间内的人一般难以体会到还在外面冒着雨雪走路的人的辛苦。

所以，当发现身边的人有抑郁症的典型症状，并且持续时间较长，就要提高警惕，提醒自己尽量做到去理解他。

给个传送门：有一本书，介绍抑郁症的，叫《与抑郁症相伴的日子》
http://book.douban.com/subject/3656423/

二、关注、倾听、理解

理解的第一步，是学会如何去听 TA 倾诉心事。

平时我们在生活中听到别人的烦心事，下意识的反应是去否定他们的感受，然后去提建议，发表自己的见解。但这可能会让处在抑郁状态的 TA 觉得有压力，以后可能也不愿意去找你说了。

实际上，有人愿意静静地去听 TA 诉说就很好。有人可以提供无压力的陪伴，对 TA 就会是一个很强的支持。

有一个书，讲“关注、倾听、理解”的重要性的，叫《合作取向治疗》，有兴趣、有需要的朋友可以找来看看。 http://book.douban.com/subject/4929126/

三、对自杀的可能性保持敏感

一般而言，许多抑郁的人在自杀前都会向身边的人发出求助信息。千万不要忽视这些信息，以为他们只是说着好玩的。

也千万不要以为和一个人讨论自杀的相关事情可能会促进他的自杀欲望和行为。当有人跟你提到说想到自杀的事情时，详细地了解下他有哪些关于自杀的想法？怎么会想到的？现在只是有这样一个念头还是已经有具体的实施计划（比如说什么时候，用什么方式）去自杀？如果感觉自杀的可能性很高，最好就要保证当事人身边时刻有人陪伴，并向专业的机构求助。

投递一个传送门：自杀危机评估表

http://www.google.com.hk/url?sa=t&rct=j&q=%E8%87%AA%E6%9D%80%E5%8D%B1%E6%9C%BA%E8%AF%84%E4%BC%B0&source=web&cd=2&ved=0CDUQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.edb.gov.hk%2FFileManager%2FTC%2FContent_4368%2Fsuicide%2520risk%2520assessment%2520_chi.pdf&ei=vbdmT-b7DoPRmAX0xryABw&usg=AFQjCNFAW5bc4NwE6GlGyyM6MWhbJnmEvA

有一个网站可以推荐给当事人，叫“你可以不必自杀网”：http://www.no-suicide-no.com/download.asp

四、激发 TA 内在的力量和价值感

很多时候，抑郁的人是在尝试过许多方法无果，看不到未来的丝毫希望、看不到自己存在的价值时才会最终选择自杀。

所以，去体会、并认可他们在整个过程中做出的努力，去询问他在对抗抑郁过程中的经验和教训，去感谢他们曾经或现在对自己的帮助，去强调他们的存在对自己、对他们的亲人的意义和价值，都有可能会唤回他的求生意志、对生命的留恋和对未来自己可能走出困境的希望。

最近我在上叙事治疗的课程，一些经典的回应和问话技巧也许可以供大家借鉴：

"你是什么时候开始有这种情绪的啊？这段时间有没有什么时候感觉好一点啊？"（为了让他想起来这种情绪不是从来都存在的，有波动，有高低，也就有好转的希望。）

"听起来你过得好不容易啊！那经历了这么多事情，你是怎么坚持到今天的啊？"（承认他付出的努力以及看到他在这个过程中的艰辛。但是也启发他去看到自己其实也一直在运用自己的方式面对挑战，自己并不是一无是处的，自己也是一个在不断想办法的积极处理问题的人。）

"如果你的父母/伴侣/孩子/他最好的朋友/他崇拜的某个偶像/十年后的自己/十年前的自己 了解你现在的状态和你经历的事情，他们会怎么说啊？"（让来访者跳出自己现在的思维框架，去看到另一种可能性。）

其实不同的咨询流派会有不同的处理方式，个人最近受叙事治疗影响比较大，觉得这个方法也比较容易被运用到日常生活中，所以再推荐个书：叙事治疗的工作地图
http://book.douban.com/subject/6938053/

其实采用什么技巧并不重要，重要的是能达到背后的意图。

五、对自杀者的亲人的照顾

一个人的自杀对于他的亲朋好友都会是一个严重的创伤事件。当逝者远逝，当初没有帮上忙的人常常都会有内疚、自责、后悔的情绪，关注他们的情绪状态也是很必要的。

在这个时候，外界最好就不要再去指责他们，而是要去理解他们，理解这些刚刚失去了所爱之人的可怜人，他们和已经离开的那条生命一样，都不容易。生命本来就很苦。

前些日子看了一本跟哀伤处理有关的绘本，把文字记录下来了，供分享
http://blog.sina.com.cn/s/blog_727bf094010113hl.html

（zplzpl：心理学硕士生。原文链接：http://www.guokr.com/question/121060/?page=1）

【返回目录】

【书】

8-6 陈嫣婧：被无限切近的潜在事实

“对死亡与生产的探索，作为文学的母题在骆以军的笔下，是以一连串隐喻的形式表现出来的，无论是他自己的故事，还是邱妙津的人生，无论是虚构的，还是真实的，它们所处在的都是当下的，现实的语境，是真相被割裂的当代。”

今年夏天，骆以军带着他新作《遣悲怀》的简体版亮相上海书展，引来了众多拥趸。港台作家近些年来在内地引得的巨大关注是一件令人深思的事情，从以朱家姐妹和张大春为首的小说家，到董桥、舒国治等一干写散文的好手，无一不展现出的极具个性化的高品质创作成果。比起同样是本次书展的重头作品，内地成熟一辈作家如王安忆、格非等的新作，港台作家的创作显得更个性、更生动。特别是骆以军，这个总把曾经的自己形容为人渣废柴的胖乎乎的家伙，会在给读者的签名旁画一个标志性的鸭嘴兽，会憨憨地笑，却为了写作得过两次得过忧郁症，并且总是对病态的暴虐有着严重情结，一个典型的人格分裂型的小说家。

骆以军一直被外界认为是一个极擅长讲故事的人，他的脑海里似乎总是存储着大量各种各样的事件，随时可供他信口道来。听骆以军的讲座，基本就是在看他扮演故事大王的角色，他会讲到让你头晕目眩，怅然若失。骆以军曾说过，他的长篇都可以被看作是中短篇小说的连缀，就像把一张张并不连贯的画片装订起来，变成一部支离破碎的电影。《西夏旅馆》和《遣悲怀》都是很典型的例子，特别是后者，作者写给死去的邱妙津的几封书信，就是几个故事，它们之间几乎没有联系，如果你给每封信的内容取一个单独的名字，说不定它们就可以摇身一变成为一个短篇集子。

小说中让我印象最深的几个故事，如偷窥裸体家庭，在香港爬楼和被关进玻璃柜里的女孩等，都以作者自身的体验为基础。在一场关于小说边界的讨论中，作者坦言自己的小说创作其实并没有所谓的边界，也就是说，任何一个故事，他经历过的，改编自别人的亦或是想象的，

他都不认为那有什么不同。他们都来自于现实的生活片段，都如一段剪影被他抽离出了日常生活的轨迹，然后他对它们进行处理，摒弃古典主义的故事写作手法，扔掉所谓的“结局”而是把它们放置在一个被剥夺了权威话语权的现代语境里，让它们成为一种既真实又模糊的表示，成为一种生活的可能性和独特性的体现。



作者：骆以军
出版社：上海人民出版社
出版年：2011-8

但是，这些故事之间并不是没有任何联系，相反，它们的内在有着千丝万缕的联系，而这种联系，常被作者用一些感受性（而不是思辨性）极强的语词联系起来。于是我们看骆以军的小说时，就会莫名其妙地陷入对他某一些叙事语言之外的语词的困惑之中，而这些困惑，则往往源自于作者想要告诉你的那些故事背后的东西。关于《遣悲怀》主题的阐释，王德威曾经说过一段话：“对时间和死亡的遐想，对生殖与爱的辩证，以及对笑谑与暴虐的迷恋，都已是我们所熟悉的特征。但这一次，骆以军采取了更大胆的方法揭露自己的心事，他要召唤亡灵，与死亡对话。”

邱妙津是 1995 年在法国自死的台湾女同志作家，因为感情挫折，她用剪刀刺入心脏结束了自己 26 岁的生命。稍后，她的遗作《蒙马特遗书》得以整理出版，被认为是对爱欲生命及死亡的终极阐释。但《遣悲怀》并不是以邱妙津的故事作为中心展开叙述，他只是把邱妙津当成了一个隐喻，一个贯穿所有故事的总的隐喻，这个隐喻的内核，是属于邱妙津的，也是属于骆以军本人的书写。对死亡与生产的探索，作为文学的母题在骆以军的笔下，是以一连串隐喻的形式表现出来的，无论是他自己的故事，还是邱妙津的人生，无论是虚构的，还是真实的，它们所处在的都是当下的，现实的语境，是真相被割裂的当代。

所以骆以军的书写充满了后现代的既荒诞又抽象的特性，这是古典意义上的故事特征所不能赋予的。他的故事确实很好听，甚至很好玩，但那只是他一个最基本的策略。他通过对它们的书写一次次莅临死亡的灵界点，通过挖掘自己所经历的一切来体验这种灵界点，并以此与邱妙津的亡灵进行互通。我终于明白表面看不出一点悲伤的骆以军为什么会不止一次患上忧郁症，因为他正在做一件十分危险的事情，通过写作无限切近生命的绝对现实，这会是多么可怕的体验啊！

（陈嫣婧，书评人。原文链接：
https://cochina.org/2012/03/%E8%A2%AB%E6%97%A0%E9%99%90%E5%88%87%E8%BF%91%E7%9A%84%E6%BD%9C%E5%9C%A8%E4%BA%8B%E5%AE%9E/）

【返回目录】

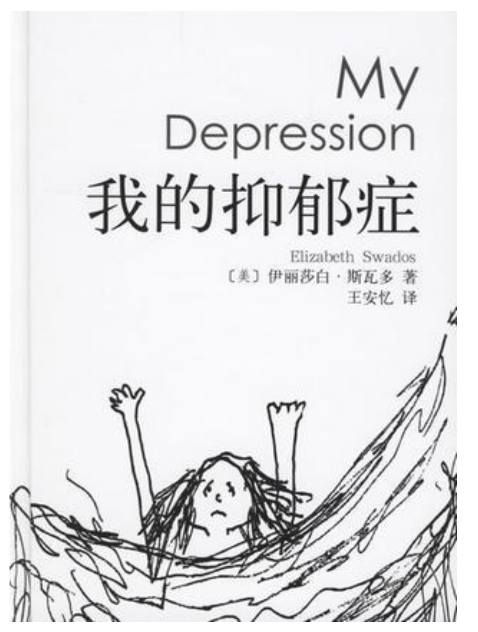
8-7 崔永元：抑郁症是病，不是灾难



“抑郁症是病，不是灾难，你看，我又可以主持节目了。抑郁症是可以治愈的，你看，我又被评为 CCTV 先进个人。抑郁症是可以反复的，你看，我最近又‘炮轰××’了。”

编辑不知道是第几次催稿，我很尴尬，编辑更是。其实稿子早就写好又撕碎了。写得太真实，看得自己头皮发麻。

抑郁症离我很近，近得像亲兄弟，书上描绘的大部分病症我都具备了，还有即兴发挥的部分。差不多有四五年的时间，我抑郁并活着。虽然国家 GDP 每年都增加，可我就是高兴不起来，满脑子都是极限运动。抑郁症病人有多苦，不说也罢。



作者: [美] 伊丽莎白·斯瓦多
译者: 王安忆
出版社: 新星出版社
出版年: 2007-1

我的优点是热爱科学，包括医学科学。所以，我去医院看医生，我一五一十地说，医生一把一把地开药，我一天三顿、三顿地吃。坚持了两年，太阳又从东边升起。

抑郁症是病，不是灾难，你看，我又可以主持节目了。

抑郁症是可以治愈的，你看，我又被评为 CCTV 先进个人。

抑郁症是可以反复的，你看，我最近又“炮轰××”了。

抑郁症也不是谁想得就得的，不高兴不一定就是抑郁，看个笑话，如果还笑就没大事。要警惕目前涌动的抑郁泛滥的现象，很多朋友一皱眉头就被送进医院被人摁着大把吃药，乐坏了卖药的心理医生。心理医生心里想，三个疗程治不好才叫酷呢！



抑郁症在中国是新鲜事物，心理医生不会雨后春笋般涌现，培养一个心理医生比治好一个抑郁病人要难得多。业内人士从理论上讲，合格的心理医生总数不会超过梁山好汉的总数. 可以想见，现在李鬼、郑屠户、西门庆、潘金莲都穿着白大褂给人下药，他们的执照是谁颁的？

对抑郁病人恶语相向是不礼貌的，也不文明，不像奥运会主办国的公民。对待这样的人你可以采取两种方式，一是不理，二是对骂。

希望因为抑郁而得到别人尊重的想法是不理智的，也不现实。说明你病得不轻。既然抑郁了，就不怕别人批评指正。

抑郁就像当官，当得好好的，忽然被降了一级，天知道是好事还是坏事。没得说了。

（崔永元，主持人。原文链接：https://cochina.org/2012/03/%E6%8A%91%E9%83%81%E7%97%87%E6%98%AF%E7%97%85%EF%BC%8C%E4%B8%8D%E6%98%AF%E7%81%BE%E9%9A%BE/）

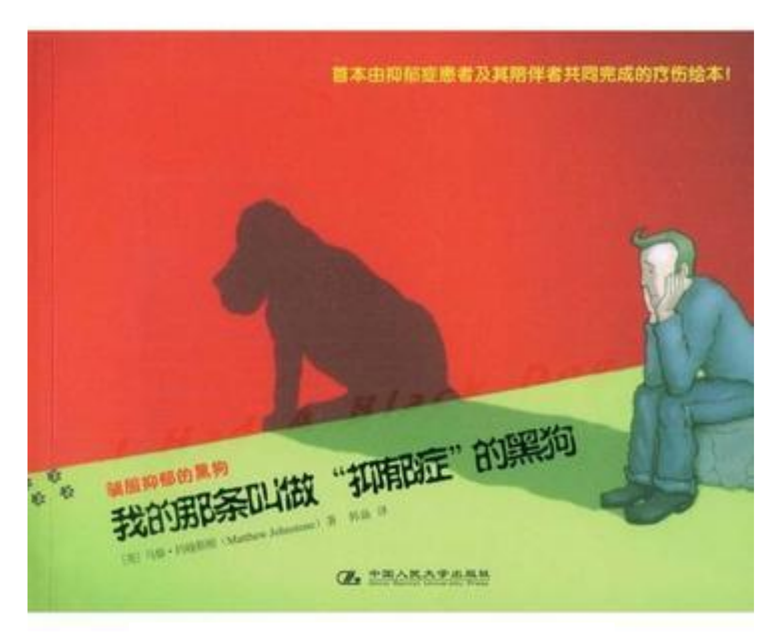
【返回目录】





8-8 马修·约翰斯顿：《我的那条叫做“抑郁症”的黑狗》

内容简介：



作者: 马修·约翰斯顿

译者: 韩焱

出版社：中国人民大学出版社

出版年: 2009-3

抑郁症被称为 21 世纪三大疾病之一。据统计，世界上大约有 12%的人在他们一生中的某个时期都曾经历过相当严重、需要治疗的抑郁症，而且抑郁症往往具有“隐形”的特征。《驯服抑郁的黑狗：我的那条叫做“抑郁症”的黑狗》没有高高在上的俯视姿态和视角来告诉抑郁症患者应该怎么办，而是由一位抑郁症患者把自己的亲身经历和细腻感受用形象的画面和文字表达出来，同时她的妻子也从陪伴者的角度分享了自己的心得体会，告诉抑郁症患者身边的人怎样用爱和体贴帮助自己深爱的人走出抑郁的阴影。《驯服抑郁的黑狗：我的那条叫做“抑郁症”的黑狗》采用全彩铜版纸印刷，精美别致。同时，《驯服抑郁的黑狗：我的那条叫做“抑郁症”的黑狗》还别出心裁地运用了正反阅读设计，从正面打开《我的那条叫做“抑郁症”的黑狗》是抑郁症患者的自白，从反面打开《与抑郁症相伴的日子》则是献给“黑狗”主人(抑郁症患者)及其陪伴者的礼物。

【返回目录】



【FMN 新闻】

重庆

王立军进入美国领事馆被称与一位**英国**商人的死亡有关，这名同薄家关系密切的名叫 Neil Heywood 的英国商人去年 11 月死在重庆一间酒店内，官方通报称是饮酒过量死亡。

新闻：http://fmn.cc/H4iV59

http://fmn.cc/H1Sg3m

英国媒体深挖 Heywood 同薄熙来家庭的关系，他同薄瓜瓜是校友，《卫报》还指他可能安排了薄瓜瓜到哈罗公学就读。Heywood 除了是两家公司的非执行董事，还曾为**英国**一家由 MI6 人员创办的战略情报公司工作过。

新闻：http://fmn.cc/GZ3ucI

而后**英国**政府消息人士对媒体证实，重庆前副市长王立军在进入美国驻成都领馆寻求庇护前，曾经在 2 月份安排在英国驻重庆领事馆同英国官员会见，但是他没有赴约。

新闻：http://fmn.cc/H1Oxmr

3 月 23 日，**重庆市**第三届人民代表大会常务委员会第三十次会议上，全面免去了王立军的重庆市人民政府副市长、重庆市公安局局长职务。并全票任命何挺为重庆市人民政府副市长、市公安局局长。曾对“李庄案”“文强案”提起公诉的检察员么宁，由第五分院提到了市检察院。

新闻：http://cn.fmnnow.com/?p=3683



3 月 24 日的《重庆日报》上刊文称，**重庆**人大常委会通过何挺任重庆市副市长、公安局局长等有关人事任免事项的议案，保证了中央决定和市委意图的完全实现。

新闻：http://fmn.cc/H1SWFS

重庆在 3 月 15 日发生高层的变动以来，首次传出有正厅局级干部被调查，有消息指重庆南岸区委书记夏泽良于 3 月 21 日被有关部门带走调查，目前原因不详。当日又有媒体发文称，身为王立军最重要助手的重庆市渝北区前副区长、公安分局局长王鹏飞，因受王立军滞留美领事馆事件等多个原因牵连，现已被有关部门带走调查月余。

新闻：http://fmn.cc/H4pEMq

http://fmn.cc/GR5NdW

3 月 27 日，经**中共中央**批准，徐松南同志任中共重庆市委委员、常委；陈存根同志不再担任中共重庆市委常委职务。同时 3 月 26 日重庆市政府的第 122 次常务会上，研究调整了市长、副市长、秘书长工作分工。何挺，则分管了重庆公安、国安、司法、信访、政府维稳工作。

新闻：http://fmn.cc/H5FXcJ

http://fmn.cc/H5GBXL

而 3 月 28 日的新闻报道中，其中提到新任**重庆市**副市长、市公安局党委书记、局长何挺，这也是何挺首次以市公安局党委书记的身份见诸报端。而原公安局党委书记关海祥则改任重庆统战部常务副部长。

新闻：http://fmn.cc/HlqoYW

http://fmn.cc/H1Tmw1

除了重庆的人事调动，作为红色卫视的**重庆卫视**会否进行改版也受到关注，有媒体报道称 4 月份开始重庆卫视将会进行改版，而很快，重庆卫视宣布 3 月 26 日起重庆卫视将对部分节

目将进行调整。其中红色节目《天天红歌会》调整由日播改为周播，名称也相应改为《周末红歌汇》。

新闻：http://fmn.cc/GMvsLP

http://fmn.cc/H4tvcd

另外蔡英文在台湾的一次访谈视频节目中，也谈起中国的民主情况，并表示从这次**薄熙来**事件，可以看到中国政治的不透明面，表面上看起来稳定，却有隐忧。

新闻：http://fmn.cc/H1TvPW

香港特首选举

本周**香港**特首选举亦是硝烟弥漫，3 月 22 日香港记者协会在其网站上登出一份声明，指中联办官员因对《信报》报道不满而向老板致电施压，记协认为中联办是在公然向传媒施压，违反了“一国两制”，对中联办予以了强烈谴责，并重申新闻自由是港人核心价值之一。

新闻：http://fmn.cc/H1VaFl

港大民意研究原计划 3 月 23 日举行“**民间全民投票**”， 结果网站被攻击只能改成实物投票，但是市民走上街头，宁可排长队也要投票表达民意，初步得以恢复的网站上发出公告指 24 日市区各票站会延长投票至下午 4 点，预计投票结果当晚 10 点发布。24 日中午就有超过 10 万市民参与投票。

新闻：http://cn.fmnnow.com/?p=3719

3 月 24 日晚 “**323 民间全民投票**”，投票结果显示，参与投票的市民人数总计为 222,990 人，而其中投“白票”即弃权票的市民多达 121,580，占总投票者的比例为 54.6%。另外三名候选人中，梁振英得票 39,614，占 17.8%，何俊仁获得 25,452 票， 占 11.4%，唐英年获得 36,226 票， 占 16.3%。



新闻：http://cn.fmnnow.com/?p=3738

3 月 25 日上午 9 至 11 时在香港会议展览中心进行**香港**第四届行政长官选举，候选人为梁振英、何俊仁和唐英年，由 1193 名选委会委员参与不记名投票，而胜出者需获得超过半数的有效票。结果梁振英以 689 票胜出，唐英年获得 285 张选票，何俊仁获得 76 票。同时会场内外的抗议声音不断，且当日香港整日都有游行抗议中联办干涉选举，并反对小圈子选举。

新闻：http://cn.fmnnow.com/?p=3766

而**中联办** 3 月 25 日在其网站登出了其负责人接受新华社采访的文章，中联办负责人指出，这次行政长官选举，按照基本法和香港特区选举法律举行，体现了公开、公平、公正的原则。梁振英先生当选为新一任行政长官候任人，特区政府将按照有关法定程序，报请中央政府任命。

新闻：http://fmn.cc/H4tIfL

国务院总理温家宝 3 月 28 日主持召开国务院第七次全体会议，决定任命梁振英为香港特别行政区第四任行政长官，于今年 7 月 1 日就职。

新闻：http://cn.fmnnow.com/?p=3842

中国军方要求加强政治思想建设

3 月 22 日的《**解放军报**》上一篇名为《反对和破除自由主义》的文章又引发了关注， 文章中写道军队要“讲政治、顾大局、守纪律，作为党员干部，要解决的一个十分重要的问题，就是反对和破除自由主义。”并写道“我们党历来反对自由主义。”

新闻：http://fmn.cc/GL6drI



而 3 月 27 日的《**解放军报**》再次用半个版面刊文，对解放军提出了讲政治、顾大局、守纪律的要求，尤其提到解放军要避免在政治斗争中迷失方向。并听从党和胡锦涛的指挥。

新闻：http://fmn.cc/GTwSlK

中国军网则刊文，称近日军委副主席徐才厚在驻新疆部队调研时，强调要更有力的抓好部队思想政治建设，并要坚决防止政治上的自由主义，确保政令军令畅通。

新闻：http://fmn.cc/Hk847j

中国官方新闻

3 月 22 日，**卫生部**副部长黄洁夫 22 日在杭州表示，我国将尽快建立器官捐献体系，并承诺在 3-5 年内彻底改变过去主要依靠死囚来获得移植器官的畸形方式。此前两会期间黄洁夫首次承认中国器官移植主要依靠死囚。

新闻：http://fmn.cc/H1ZXGM

本周在韩国出席核安全峰会的**胡锦涛**同美国总统奥巴马进行了会面，据媒体报道，有美国官员称，胡锦涛周一对奥巴马表示中国对朝鲜新领导层不满，暗示北京可能会利用它对平壤的影响力，更加强硬地要求这个盟友取消在 4 月中旬发射卫星的计划。

新闻：http://fmn.cc/HaUQuk

3 月 28 日，**国务院**总理温家宝 28 日主持召开国务院常务会议，决定设立温州市金融综合改革试验区。此前温家宝在 3 月 14 日的记者会上曾透露过这一消息。国务院提到温州的资金充裕和近期的借贷问题是出台此项措施的原因。

新闻：http://fmn.cc/H2098Y

发改委 2012 年全国经济体制改革工作会议在沈阳市召开，副主任彭森接受媒体访问时表示，今年要继续深化资源性产品价格改革，今年上半年各省将陆续推出居民阶梯电价。阶梯电价分三档，据称 80%的居民用电价格不会受到影响。

新闻：http://fmn.cc/GW81M1

3 月 27 日，新疆生产建设兵团召开兵团**国家安全局**成立大会。据称这一部门将承担预防、制止和惩治危害国家安全和利益等违法犯罪活动的职责。

新闻：http://fmn.cc/H2098Y

近日**西藏**再出台新的维稳政策，3 月 22 日西藏政府的第四次常务会议上，通过了《西藏自治区互联网用户真实身份登记管理（暂行）办法》。要对西藏的互联网用户进行真实的身份管理。

新闻：http://fmn.cc/GLtMwl

本周其他重点新闻

3 月 22 日，胡锦涛在人民大会堂会同国民党荣誉主席吴伯雄会面，同时吴伯雄提出的**“一国两区”**引发了台湾的热议，民进党要求马英九向国人说明，而随后总统府回应称一国指中华民国，两区指台湾地区和大陆地区。

新闻：http://cn.fmnnow.com/?p=3591

http://cn.fmnnow.com/?p=3662

3 月 22 日**辽宁省辽阳市**大黄二矿井下发生一起瓦斯爆炸事故，当日已造成 5 死 1 伤 17 人被困，但是救援 17 名被困矿工存在困难。

新闻：fmn.cc/GHQsDg

据韩联社 3 月 23 日的报道，多位消息人士 23 日称，中国强行遣返**脱北者**成为国际社会的热点话题后，中国反而加大了在朝中边境地区逮捕脱北者的力度，中国开始在边境地区设置举报装置。

新闻：http://fmn.cc/GHRC1v

中国多家媒体近期关注**河南上蔡县**农民的农田被铲的新闻，县政府称为了招商引资强征耕地，但是农民却没有获得分文补偿，而且温家宝前不久才刚到上蔡县附近的临颍、舞阳考察。河南省随后处理了此事并发通知称，上蔡县损毁麦田是政治问题。

新闻：http://fmn.cc/GHRO0V

http://fmn.cc/HaTwYv

据**哈尔滨**医科大学附属第一医院网站的公告，2012 年 3 月 23 日下午， 该院风湿免疫科发生血案，截至当晚十点已导致 2 名医生死亡，2 名医生受伤。行凶者是一名 20 多岁的患者，此事件在网友之间引发了有关医患关系的讨论。

新闻：http://cn.fmnnow.com/?p=3734

3 月 24 日下午，**深圳**沙井街道**万丰村**村民手拉“誓死捍卫万丰土地和万丰尊严”的条幅走上街头，同时可见到大批警察在现场维安。此前 3 月初，万丰村村民曾在村内祠堂和村口宾馆拉起白条黑字横幅，申诉自己的冤屈，但问题未能得到解决。3 月 27 日深圳作出了对万丰村党支部 7 名委员集体停职的决定。

新闻：http://cn.fmnnow.com/?p=3745

http://fmn.cc/Ha4e06

新疆媒体 3 月 26 日报道称，在 2 月 28 日因在叶城制造砍杀 15 名群众血案的领导者被喀什地区中级人民法院一审判处死刑。“两会”期间，新疆自治区党委书记曾表示，对暴力恐怖分子不能施仁政。

新闻：http://fmn.cc/GQ8h2a

中红博爱的董事长被曝 3 月 24 日因容留他人吸毒被警方刑拘，而他深圳的家人却未收到警方的书面通知，有律师表示吸毒并非犯罪，不应当刑拘。之后**深圳罗湖**警方通报证实翁涛 24 日被刑拘。

新闻：http://fmn.cc/H5IpA4

http://fmn.cc/Hk4GcE

近日**山东枣庄**村民指当地狼患严重，并有村民被咬死，当地警方开展了打狼行动，但是接连有“狼”被指实为哈士奇宠物犬，而警方指要等专家鉴定结果，因此网民发出了一些调侃的言论。

新闻：http://cn.fmnnow.com/?p=3864

【返回首页】

此电子周刊由「我在中国」（Co-China）论坛志愿者团队制作，「我在中国」（Co-China）论坛开始于 2009 年 8 月，每月在香港举办一场公开讨论，并借助网络视频直播、文字直播等方式将现场放大至全球任何地方。我们希望提供独立、客观、理性的观点和论述，并关注被主流媒体忽略的议题和讨论。目前已举办二十二场讨论，嘉宾有艾未未、长平、陈冠中、贺卫方、胡泳、梁文道、欧宁、潘毅、叶荫聪、周保松、许宝强等。2011 年 6 月开始，为了丰富论坛的主题，我们在固有论坛的基础上开始一个 Co-China X 系列，这些讨论、沙龙由 Co-China 同一些友好团体合作举办，试图将更多有价值的讨论呈现于网络。论坛网址：https://cochina.org/

若希望订阅此电子周刊请发一封空邮件至 cochinaweekly+subscribe@googlegroups.com，也欢迎大家转发分享。想加入「我在中国」（Co-China）论坛的志愿者团队，请发简历至 forum@cochina.org。



论坛网址：https://cochina.org/

论坛 twitter：Co-China 论坛（http://twitter.com/#!/CoChinaOnline）

论坛新浪微博：CoChina 論壇（http://t.sina.com.cn/cochina）

编辑：曾维琪 姚梧雨童 黄雯怡

校订：陈楚君

主编：方可成

版面设计：豆弟

配图：潘雯怡

技术支持：毛向辉、舒欣

出品人：杜婷

